



WSPOMNIENIA O SUE JOHNSON

w 1. rocznicę jej śmierci w kwietniu 2024 r.

POLSKIE STOWARZYSZENIE EFT - PSEFT

Oddajemy w ręce członków Stowarzyszenia i polskiej społeczności tłumaczenia części wspomnień o Sue Johnson autorstwa jej przyjaciół, współpracowników i trenerów EFT. Przygotowaliśmy je z nadzieją na przybliżenie polskiej społeczności osoby twórczyni modelu pracy z parami, który kochamy i z powodzeniem stosujemy.

**Teksty oryginalnie opublikowano w
biuletynie ICEEFT nr 65 – wiosna 2025**

Teksty i zdjęcia wykorzystano za zgodą ICEEFT



WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Przez kilka tygodni, koordynując projekt tłumaczenia biuletynu ICEEFT poświęconego Sue Johnson, żyłam wspomnieniami o Sue spisanych przez trenerów EFT z całego świata. Niektórzy z nich znali Sue kilka dekad, inni poznali ją niedługo przed jej śmiercią w 2024 roku. Wszystkie wspomnienia ukazują spójny wizerunek Sue Johnson – osoby pełnej pasji i człowieczeństwa, potrafiącej naprawdę spotkać się z drugim człowiekiem i pozostawić w duszy i sercu każdej z tych osób trwałe ślady. Sue rozkochiwała w sobie ludzi – tych, których spotykała osobiście i tych, którzy czytali jej książki, słuchali wystąpień, oglądali prowadzone przez nią sesje na żywo. Kiedy raz spotkało się Sue, nie można wymazać tego z pamięci.

W kwietniu 2018 roku i ja miałam okazję spotkać Sue osobiście. Współprowadziła z Samem Jinichem Externship w Madrycie, w którym uczestniczyłam razem z kilkudziesięcioma hiszpańskojęzycznymi terapeutami z Europy i obu Ameryk. Część z nich to teraz superwizorzy i trenerzy EFT. Sue była również obecna na wieczornym spotkaniu przy winie, w trakcie którego odbyłyśmy krótką rozmowę.

Kiedy Sue mówiła o EFT, robiła to z absolutnym przekonaniem co do skuteczności tego modelu w pracy z parami, mówiła z humorem i zaraźliwą energią. W jej sposobie mówienia o EFT było coś, co sprawiało, że zakochiwałeś się w tym modelu pracy i stawałeś się niemal od razu jego gorącym orędownikiem. Nie inaczej było ze mną. Przez kilka lat po tym Externshipie większość mojego czasu poświęcałam uczeniu się EFT jako podejścia do pracy z parami – czytałam, uczestniczyłam w szkoleniach, superwizjach, spotkaniach. EFT zachwyca swoją prostotą, nie jest jednak łatwe do opanowania. Dziś, ponad 7 lat później, pomagam polskim terapeutom poznawać i stosować EFT w pracy z parami. Współtworzę polską społeczność EFT. Działając na jej rzecz, postanowiłam przybliżyć polskojęzycznym terapeutom Sue widzianą oczami „jej trenerów”. Niech Sue i Was inspiruje, a jej głos w Waszej głowie niech pomaga Wam pomagać parom w budowaniu emocjonalnej dostępności, responsywności i zaangażowania.

Beata Zielińska-Rocha, certyfikowana superwizorka EFT, członkini zarządu PSEFT

Dziękujemy wszystkim terapeutom EFT, którzy zaangażowali się w ten projekt i podjęli się tłumaczenia wspomnień o Sue. Wymieniamy ich poniżej w kolejności alfabetycznej:

- ◇ Agnieszka Antczak
- ◇ Justyna Domanowska-Kaczmarek
- ◇ Nina Harbuz
- ◇ Marta Hejnar
- ◇ Justyna Kiraga
- ◇ Agnieszka Koch
- ◇ Michał Kopeć
- ◇ Monika Kubaczewska-Szymańska
- ◇ Jakub Macewicz
- ◇ Ewa Starzec
- ◇ Karolina Włodarczyk-Nadolska
- ◇ Beata Zielińska-Rocha

Dziękujemy Beacie Zielińskiej-Rocha za koordynację całości projektu oraz Kamili Kaźmierczak za korektę językową tekstów.

WSPOMINAJĄC SUE



Kiedy myślę o spuściźnie Sue, myślę nie tylko o tym, jak wpłynęła na świat psychoterapii, ale też o jej ogromnym wpływie na moje własne życie. Poznałam Sue, kiedy została dyrektorką zespołu terapii rodzinnej w szpitalu Ottawa Civic. Zaczynałam dopiero pracę na stanowisku pracownika socjalnego i byłam pochłonięta próbami odnalezienia się w nowej roli. Przez kolejnych kilka lat moje interakcje z Sue wspierały mój rozwój – akceptowała mnie, gdy się potykałam, wierzyła we mnie, gdy się uczyłam, koncentrowała się na moich mocnych stronach i zachęcała mnie do podejmowania coraz większego

ryzyka w roli terapeutki, superwizorki, a w końcu także trenerki.

Widziałam podobne podejście Sue do pracy z pacjentami – zaczynając od tego, jak witała ich w poczekalni, przyklukając na wysokości oczu, aby każdej nowej parze wyjaśnić, jak przebiegnie sesja diagnostyczna. Jednym z pamiętnych momentów w zespole była sytuacja, kiedy rezydent psychiatrii opisywał mężczyznę, którego mieliśmy zaraz zobaczyć z jego partnerką. Był przekonany, że terapia par w tym przypadku jest niemożliwa z powodu licznych diagnoz owego mężczyzny i utrzymywał, że będzie on oporny na jakikolwiek rodzaj terapii, a szczególnie takiej, która koncentruje się na emocjach.

Sue odpowiedziała na to mniej więcej słowami: „No to popatrz.”, po czym poprowadziła sesję diagnostyczną, podczas gdy reszta zespołu obserwowała ją zza lustra weneckiego. To, co zobaczyłam, odzwierciedlało wszystko, czego doświadczyłam osobiście w kontakcie z Sue: jej ciepło, akceptację, ciekawość i nieskończoną empatię. W miarę jak zadawała pytania, oboje partnerzy zaczęli się otwierać – a to, co mówili o sobie i swoim związku, mogło być łatwo uznane za nieracjonalne czy nielogiczne. Zamiast ich oceniać czy dawać rady, Sue nadawała sens ich zachowaniom i reakcjom emocjonalnym, uznając, jak ważna i żywotna była dla nich ta relacja i jak bardzo ich zachowania miały sens jako desperacka próba nawiązania kontaktu. Sposób, w jaki interweniowała jasno pokazywał, że nie widziała w tamtym mężczyźnie „złego faceta”, a ten „trudny” i „niedostępny” człowiek w jej rękach stawał się łagodny, otwarty i gotowy do kontaktu.

Kiedy myślę o Sue w szerszym, globalnym kontekście, to ta sama pewność siebie i wiara w naszą wrodzoną zdolność do wzrostu i rozwoju przenikały całe jej podejście do psychoterapii. Wzywała profesjonalistów zdrowia psychicznego do działania i zachęcała ich, by porzucili diagnozy i analizy na rzecz bycia z klientami w ich głęboko ludzkiej podróży. Opowiadała się za tym, by klienci byli słyszani i rozumiani, a ich emocje – honorowane, uznawane i składane, a nie zarządzane czy kontrolowane. Deklarowała, że nie ma emocji, która nie miałaby dla niej sensu; emocje były muzyką relacji i siłą napędową zmian, które wzmacniały więzi i rozwijały partnerów. Sprzeciwiała się indywidualistycznemu podejściu charakterystycznemu dla społeczeństwa Ameryki Północnej i opowiadała się za efektywną zależnością od innych, za silniejszymi więzami pomiędzy partnerami w romantycznych związkach i za rodzinami będącymi bezpieczną przystanią dla swoich członków. Politycznie była feministką – odwróciła dziedzinę psychoterapii o 180 stopni, odchodząc od skupienia na władzy i poznaniu, na rzecz doceniania emocji i relacji.



Wszystko to nie obyło się bez trudności. Spędzała niezliczone godziny na pisaniu po nocach, podróżowała samolotami, których nie znosiła, nie otrzymywała wsparcia od instytucji, dla których pracowała, i znosiła umniejszanie ze strony części liderów w dziedzinie psychoterapii. Nigdy się nie poddawała, pomimo przeciwności. Wierzyła w swoje przesłanie o sile uprawomocnienia, akceptacji i empatii – jako środkach, które potrafią dodać otuchy przygnębionym oraz leczyć i usuwać bariery stojące na drodze do

zdrowia. Może Sue nigdy nie zapomniała tej małej dziewczynki z Anglii, która potrafiła wyrosnąć ponad ciasny, ograniczony świat, w którym się urodziła, samotnie przepłynąć ocean, odnaleźć miłość i bezpieczeństwo u boku Johna, założyć własną rodzinę i poświęcić życie temu, by nieść miłość i zmieniać życie ludzi na całym świecie.

Gail Palmer

Trenerka EFT, Wiktoria, Kanada; członkini Zarządu ICEEFT



STRATA I WDZIĘCZNOŚĆ



Gdy na Wyspie Vancouver rozkwita wiosna, przynosząc kwiaty, żonkile i stada powracających ptaków — czyli to co Sue lubiła najbardziej — moje myśli przepełnione są zarówno poczuciem straty, jak i głęboką wdzięcznością. Każdego dnia odczuwam wpływ Sue - mądrości jej słów, znajomego, figlarnego błysku w jej oku, niezliczonych sposobów, w jakie wpłynęła na moje życie — zarówno osobiste, jak i zawodowe. Góra Baker wciąż stoi wysoko i niewzruszenie, tak jak mówiła Sue — symbol trwałości w świecie pełnym przemijania, majestatyczne tło dla życia przeżytego w pełni i wpływu, który trwa nadal. W tym roku śnieg na szczycie zdaje się być jaśniejszy niż kiedykolwiek, a sama góra jeszcze bardziej majestatyczna.

Dziękuję Ci, Sue, za Twoją codzienną obecność, za to jak wpłynęłaś — i wciąż wpływasz — na moje życie oraz na życie tak wielu innych osób. Kocham Cię i tęsknię za Tobą. Kochamy Cię i tęsknimy za Tobą. Twój wpływ nadal rośnie.

Z miłością,

Leanne Campbell

Trenerka EFT, Wyspa Vancouver, Kanada

OKAŻ WIĘCEJ EMPATII



Jedne z moich najpiękniejszych wspomnień z Sue sięgają czasów studiów doktoranckich, na początku lat 90. na Uniwersytecie w Ottawie. Do dziś wyraźnie pamiętam, jak siedzieliśmy w jej biurze razem z kolegami z tamtych lat (przede wszystkim przypominają mi się Leanne, Veronica, Alison i Normand) podczas cotygodniowych superwizji klinicznych, które prowadziła Sue. Słuchaliśmy wtedy nagrań audio z naszych sesji terapeutycznych. Po kolei przedstawialiśmy własne przypadki. Sue notowała coś nieczytelnie na dużym bloku

papieru. Zawsze zapisywała te najbardziej przejmujące, naładowane emocjonalnie frazy, które wypowiadali nasi klienci. To było, jak sama mówiła, „sedno” — esencja. A potem oddawała nam to „sedno”, abyśmy trzymali się tego, co naprawdę istotne.

Jedna chwila z tamtego biura Sue na zawsze zapadła mi w pamięć. Przedstawiałem wtedy przypadek pary, z którą pracowałem. Utknąłem. Byłem niecierpliwy wobec męża, który nie reagował na moje — wydawało mi się — genialne interwencje. Żona mówiła do niego cudowne, ciepłe, delikatne i szczerze słowa. A on? Jakby nic do niego nie docierało. Wydawał się zupełnie nieosiągalny. Byłem zirytowany. Nie mogłem pojąć, dlaczego ten człowiek wydaje się tak oderwany od rzeczywistości.

Pamiętam, jak Sue uważnie mnie słuchała, a potem z mocą, wielokrotnie uderzając otwartą dłoń w swój blok papieru, powiedziała: „David, jeśli jesteś zirytowany tym facetem — okaż mu więcej empatii, więcej empatii, więcej empatii.” Nigdy tego nie zapomniałem. Przez całą moją karierę psychoterapeuty, zawsze kiedy czuję, że utknąłem, kiedy frustracja zaczyna brać górę lub sam sobie przeszkadzam — te słowa wracają do mnie. „Więcej empatii, więcej empatii, więcej empatii.” Głos Sue już na zawsze pozostanie w mojej głowie.

Zawsze z miłością,

David Fairweather

Trener EFT, Kolumbia Brytyjska, Kanada

ODDZIAŁYWANIE SUE DOPIERO NABIERA ROZMACHU



Sue była innowacyjną siłą wspierającą jasną stronę świata. Swoim bystrym dowcipem i wielkim sercem odważnie niosła światło w mrok chaosu i odłączenia. Wspierała mnie i resztę nowojorskiej straży pożarnej w momencie największej potrzeby, tuż po tragedii 11 września. Dzięki swojej pewności w działaniu, stabilizowała nasz kurs, pomagając przy tym niezliczonym rodzinom.

Większość z was zna Sue ze szkoleń, jako osobę z pierwszego planu, ze sceny, ale ja najbardziej będę tęsknić za Sue spotykaną za kulisami. Będę tęsknić za Sue, która beka przy stole w kuchni w remizie, żeby zrobić więcej miejsca w żołądku, żeby dokończyć steka. Za Sue, która potrzebowała szybkiego drinka po szalonym rajdzie naszym wozem strażackim i wprowadziła mnie wtedy w barze w Harlemie w świat szkockiej whisky. Będę też pamiętać tę Sue, która szlochała w moich ramionach po usłyszeniu traumatycznej historii jednego z sierżantów podczas terapeutycznego wyjazdu dla wojskowych i ich partnerów. Najbardziej będzie mi brakować jej niezłomnego charakteru.

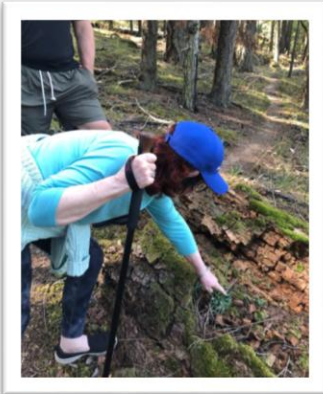
Świat stracił kogoś, kto potrafił wnosić zmiany, ale jestem pewien, że wpływ Sue dopiero się zaczyna.

George Faller

Trener EFT, Nowy Jork, USA

CIEKAWOŚĆ SUE NIE MIAŁA SOBIE RÓWNYCH...

...była jak niezaspokojone pragnienie poznawania i wchodzenia w kontakt z życiem.



Jedne z moich najcieplejszych chwil z Sue łączą się z naturą. Z pływaniem po jeziorze Lac Saint Germain, do tych wyjątkowych miejsc, gdzie ptaki przemykają nisko nad wodą, chwytając owady tańczące na liściach lilii w ciepłe i mgiełce letniego poranka. Wokół cisza. Siedzimy nieruchomo w kajaku, obserwując i zanurzając się w spektaklu przyrody. A potem to się zaczyna — komentarz Sue, potok myśli i wiedzy o tym, co widzimy w świecie, do którego właśnie weszliśmy. Rośliny, zwierzęta — znała je dobrze, była nimi oczarowana, a jej zachwyt udzielał się każdemu. Nie sposób było nie dać się porwać cudowi chwili, którą potrafiła w pełni objąć.

Ciekawość Sue nie miała sobie równych. Była jak niezaspokojone pragnienie poznawania i wchodzenia w kontakt z życiem. Jej rozległe zainteresowania i znajomość literatury — naukowej, klinicznej, i wszelkiej innej — były imponujące. A jednak bez cienia pretensjonalności potrafiła swobodnie wciągnąć cię w ten wir idei, refleksji i skojarzeń, jakie akurat pojawiały się w jej myślach.

Wspominając tamte rozmowy, przypominam sobie ostatni spacer w naturze, jaki odbyłem z Sue na jej ukochanej wyspie Saturna, latem, przed jej odejściem. Jej krok był wolniejszy, bardziej rozważny, gdy przemierzaliśmy wąski szlak biegnący grzbietem wąwozu, opadający ku na wpół ukrytej zatoczce. Była w swoim żywiole. Opowiadała historie, wciągała innych w rozmowę. Potem nagle zatrzymywała się przy najmniejszej roślince. „Och, spójrzcie! To storczyk żmijowy!” — „Goodyera oblongifolia” — pewnie to też znała! Wszyscy się gromadzili, znowu oczarowani. To był jej świat — świat, który znała tak dogłębnie i do piękna którego z hojnością zapraszała innych.

Jako jedna z wielu osób, które studiowały jej pracę kliniczną, głęboko cenię i staram się naśladować jej ciekawość oraz dbałość o szczegóły — te chwile, gdy z taką uwagą śledziła ludzkie emocje i doświadczenia więziowe. Obserwując jej pracę lub pracując z nią w ćwiczeniach związanych z odgrywaniem ról, można było dostrzec te momenty, gdy coś „kliknęło” - wchodziła w doświadczenie, w kontakt z drugim człowiekiem — nie tylko w to, **CO** było mówione, ale **Z KIM** to się działo. W tych chwilach czuło się, że Sue naprawdę rozumie. Przypomina mi to słowa Carla Rogersa z wywiadu udzielonego przez niego na krótko przed śmiercią, gdy mówił o istocie swojej pracy: „*Mam wrażenie, że w moich pracach zbyt mocno akcentowałem trzy podstawowe warunki (autentyczność, bezwarunkową akceptację i empatyczne zrozumienie). Może to właśnie coś NA KRAWĘDZIACH tych warunków jest tym, co stanowi najważniejszy element terapii — ten moment, gdy moje JA jest bardzo wyraźnie obecne.*”

Na zawsze będę wdzięczny za te chwile spędzone w świecie Sue i w naturze, którą tak kochała. Także za sposób, w jaki swoją obecnością i zaangażowaniem dzieliła się z nami miłością — do rodziny, współpracowników i duchowych aspektów życia. Była nauczycielką w najpełniejszym sensie tego słowa — uczyła mnie zwalniać, skupiać się i być obecnym tam, gdzie rodzi się miłość i życie.

Jim Furrow

Trener EFT, członek Zarządu ICEEFT, Seattle, USA

GŁĘBOKA SPUŚCIZNA



Sue Johnson, niezwykle twórczyni Terapii Skoncentrowanej na Emocjach (EFT), pozostawiła po sobie spuściznę, która nadal porusza życie niezliczonych osób na całym świecie. Jej pionierska praca w dziedzinie psychoterapii nie tylko zrewolucjonizowała podejście do uzdrawiania relacji, praca Sue – i ona sama – zainspirowała i dodała pewności wielu profesjonalistom, w tym mnie. Zwykłam nazywać ją „moją EFT-ową mamą”, ale ona poprawiała mnie mówiąc: „Nie, jesteś moją EFT-ową siostrą”, mimo że upierałam się, że ta rola jest trochę zbyt duża jak na moje możliwości.

Spotkanie z Sue było punktem zwrotnym w moim życiu zawodowym i osobistym. Jej pełne emocji przemówienie na konferencji AAMFT w Nashville w 2001 roku, kilka tygodni po zamachach w USA z 11 września, wywarło na mnie ogromne wrażenie. Od tego momentu wiedziałam, że chcę uczyć się EFT, więc pojechałam do Ottawy. Po uczeniu się od Sue zostałam certyfikowaną terapeutką, superwizorką i trenerką EFT, a Sue zainspirowała mnie do szerzenia EFT w Holandii i w całej Europie. Wpływ Sue popchnął mnie do wzięcia na siebie roli, której nigdy bym się po sobie nie spodziewała – roli, która okazała się zarówno głęboko satysfakcjonująca, jak i znacząca. Wciąż słyszę jej głos w swojej głowie: „Masz do wypełnienia rolę liderki”. Bardzo się bałam — ale to właśnie zmotywowało nas do założenia Holenderskiej Fundacji EFT i rozwoju społeczności EFT w Holandii.

Sue zawsze była gotowa przyjechać z prezentacjami i wspierać nasze konferencje. Przez lata przeżyłyśmy wiele cudownych chwil: rejsy po kanałach Amsterdamu, zakupy, rozmowy o przyszłości EFT podczas kolacji z Johnem (mężem Sue). Wraz z moją koleżanką Annebeth, która świetnie tańczy tango, zabrałyśmy Sue na wieczór tanga w Utrechcie. Sue tańczyła całą noc z uroczym młodym mężczyzną, który wielokrotnie prosił ją do tańca.

Później, będąc członkinią zarządu ICEEFT, odwiedzałam Sue i Johna co roku. Spotkania z nią to były wielkie uściski i długie rozmowy w kuchni. Mam piękne wspomnienia codziennych chwil w jej domu - wspólnej pracy w jej nowym ogrodzie skalnym w Victorii, kupowania roślin oraz pięknych drewnianych desek do krojenia na targu, a także tego, jak robiła mi jajko w koszulce. „Proszę, kochanie” — mawiała. Pamiętam czułe chwile, gdy bawiła się ze swoimi psami. Jej wyjątkowa gościnność i łatwość, z jaką przyjmowała ludzi w swoim domu. I pomiędzy tymi domowymi momentami, pamiętam też dzień, w którym Sue otrzymała Order Kanady. Kathryn, Leanne i ja byłyśmy wtedy w jej domu na dorocznym spotkaniu zarządu. Sue była zdenerwowana swoimi włosami i wieczorową sukienką. Wzruszające było patrzeć, jak rozmyśla, czuła się przestraszona i przytłoczona. Obejrzałyśmy ceremonię online, a gdy Sue wróciła do domu, wszystkie świętowałyśmy i cieszyłyśmy się z tego zaszczytu.

Sue i ja bardzo czekałyśmy na spotkanie podczas Szczytu EFT w Holandii w czerwcu 2024 r. Sue była optymistką co do swojego udziału. „Zarezerwowaliśmy bilety. To będzie moja ostatnia podróż przez ocean.” — powiedziała w naszej ostatniej rozmowie telefonicznej. Chciałam, by była z nas dumna i zobaczyła, co dzięki jej inspiracji udało nam się osiągnąć przez 15 lat

krzewienia EFT w Holandii. Sue odeszła przed Szczytem w Holandii ale wiedziała, jak ogromny wpływ miała jej praca i model terapii, który stworzyła.

Pielegnuję w sobie liczne ciepłe wspomnienia o Sue i bardzo za nią tęsknię!

Karin Wagenaar

Trenerka EFT, Holandia

PRACA DR JOHNSON DOPROWADZIŁA DO ZMIANY PARADYGMATU W PSYCHOTERAPII



Będąc w żałobie wróciłem pamięcią do momentu, kiedy wszystko się zaczęło - artykułu Sue „Bonds vs Bargains” z 1986 roku, w którym po raz pierwszy przedstawiła swoją rewolucyjną wizję zdrowia małżeńskiego. Całkowicie przekształciła nasze rozumienie relacji - z modelu transakcyjnego na te oparte na więzi emocjonalnej, genialnie adaptując badania nad przywiązaniem w dzieciństwie do opisanie związków między dorosłymi.

W 2025 roku zadziwia mnie to, jak ta koncepcja wciąż pozostaje niezmiennie aktualna. Idąc pod prąd świata psychoterapii zdominowanego przez mężczyzn, Sue nigdy się nie zawahała. Ryzykowała

swoją pozycję zawodową dla tego, w co wierzyła, zachowując niezwykle skupienie i wytrwałość przez całą swoją karierę.

Pamiętam rozmowy z Sue, podczas których jej błyskotliwy umysł był w stanie zgłębiać każdy temat, ale ona zawsze, z laserową precyzją, wracała do swojej misji. To niezachwiane zaangażowanie na zawsze zmieniło krajobraz terapii par. Praca dr Johnson doprowadziła do zmiany paradygmatu w psychoterapii. Kładąc nacisk na bezpieczne więzi emocjonalne jako podstawę zdrowia relacyjnego, Sue dała terapeutom i parom naukowo ugruntowaną ścieżkę do uzdrowienia. Jej model Terapii Skoncentrowanej na Emocjach oferował nie tylko techniki - zapewniał głębokie zrozumienie więzi międzyludzkich.

To, co zaczęło się jako rewolucyjny pomysł, stało się głównym nurtem praktyki pracy z parami. Wizja Sue przetrwała nie dlatego, że była modna, ale dlatego, że była prawdziwa - zakorzeniona zarówno w nauce, jak i w współczuciu dla ludzkiego cierpienia. Jej dziedzictwo żyje w niezliczonych uzdrowionych związkach i w nas wszystkich, którzy kontynuujemy jej myśl mówiącą, że bezpieczna więź emocjonalna jest podstawą ludzkiego rozkwitu.

Kenneth Sanderfer

Trener EFT, Kentucky, USA

TA TWARDO STĄPAJĄCA PO ZIEMI, ZABAWNA KOBIETA BYŁA UOSOBNIENIEM PASJI



Sue, rok później nadal w Ciebie wierzę.

Dla nas, żyjących w świecie odmierzonym porami roku, żałoba podąża ich rytmem. W moim sercu jest wyrwa. Znów nadchodzi wiosna. Wiosną rok temu straciliśmy fizyczną obecność Sue Johnson w naszym życiu — ale nie w naszych umysłach. Podobnie jak wiosenne kwiaty, jej głos rozkwita w myślach wielu z nas.

Sue nadal prowadzi nas w terapii; jest źródłem, z którego czerpią nasze wewnętrzne głosy terapeutyczne i wciąż przemawia do dziesiątek tysięcy terapeutów, osób cierpiących psychicznie, par i rodzin. Jej mądrość i geniusz wciąż karmią wielu.

Jako ludzie mamy tendencję do słyszenia i akceptowania tylko tego, co bliskie naszym własnym uczuciom, myślom i postrzeganiu świata. W tym sensie potrafimy przyjąć i zrozumieć tylko takie perspektywy, które z nami rezonują. Głos Sue rezonuje tak mocno, bo potrafiła dotknąć podstawowych prawd ludzkiej natury. Ona poruszała w nas to, co ludzkie a mnie poruszało to, jakim człowiekiem była.

Od pierwszej chwili, gdy spotkałem Sue na konferencji dla par *Good enough*, którą organizowałem w Leuven w Belgii w 2005 roku, to właśnie jakim człowiekiem była Sue poruszało moje serce. Ta twardo stąpająca po ziemi i pełna humoru kobieta była uosobieniem pasji. Co więcej, potrafiła ubrać w słowa coś, co sam próbowałem wyrazić: miłość jest w centrum wszystkiego, co robimy. Bez miłości wszystko jest niczym. Tam odnalazłem swoje powołanie.

Czuje, że było nas więcej. I to poczucie ludzkiej wspólnoty niesiemy dalej. Nadal możemy słuchać jej nagrań i wciąż spotykać ją w podcastach, nagraniach wideo i innych formach dwuwymiarowego świata.

Jej głos trafiał do wielu serc. W moim jest szczególnie wyraźny dzięki osobistej relacji: wspólnym śmiechom, podobnemu poczuciu humoru, byciu stanowczym albo nawet szorstkim, kiedy czuliśmy się zagrożeni. To też klasowe tło naszego spojrzenia na świat i poczucie, że udało nam się z tego wyrosnąć. To współdzielona miłość do jedzenia i miłość do miłości. Gdy nie rozmawialiśmy o terapii, czułem, że jest moją przyjaciółką, nawet jeśli daleką. Dzięki temu „połączeniu” czułem jej docenienie i wiarę we mnie. To jej spojrzenie bez słów jest dziś najsilniejszym głosem, który ciągle słyszę, i za który jestem głęboko wdzięczny.

„Sue wierzy we mnie” — to dało mi siłę, by zanurzyć się w EFT, by uczyć EFT z serca, jako ja, moim głosem, w moim stylu. To najważniejszy dar, który staram się przekazywać dalej. Staram się dostrzegać potencjał w uczestnikach szkoleń, w superwizantach, w klientach — to właśnie postawa „wierzę w twój potencjał” pomaga ludziom wzrastać, stawać się sobą, własnym głosem, w swoim stylu.

Może to zuchwałe, ale w czasie jej choroby próbowałem nawet sprawić, by Sue bardziej uwierzyła w siebie. Podczas jednej z nielicznych rozmów na Zoomie, które udało nam się odbyć, powiedziałem Sue, będącej w trakcie leczenia raka: *„Sue, zrobiłaś już wystarczająco dużo. Możesz zadbać o swój ogród i być blisko natury. Pozwól innym zatroszczyć się o świat.”*



Chociaż powtarzała moje słowa przy kilku okazjach, to nieczęsto stosowała się do tej rady. Mam jednak nadzieję, że czuła, że wierzyłem w nią — nie tylko w postać Liderki Susan Johnson, ale w to, że jako człowiek poradziła sobie dobrze, wspaniale wręcz, wystarczająco, by odchodząc czuć, że miała piękne życie.

Wiem, że jestem jednym z wielu, którzy doświadczyli uważnego spojrzenia Sue, zatem jest nas wielu, by przekazywać je dalej, do coraz większej liczby osób.

Lieven Migerode
Trener EFT, Belgia

NIGDY NIE ZAPOMNĘ JAK SUE MNIE PRZYTULIŁA



Tak wiele chciałabym powiedzieć o Sue i o tym, jak głęboko zmieniła moje życie – zarówno osobiste, jak i zawodowe – a tym samym zmieniła życie moich klientów, studentów, współpracowników i bliskich. Dwa wspomnienia wracają do mnie nieustannie.

Sue prowadziła szkolenie wstępne Externship w Nowym Jorku właśnie wtedy, gdy zaczynał się mój rozwód. Ledwo mogłam oglądać nagrania, które pokazywała, nie wybuchając płaczem. Pod koniec jednego z dni zdecydowałam się jej o tym powiedzieć. Nigdy nie zapomnę przytulenia Sue – przytulenia, które mówiło, że nie jestem sama; przytulenia, które wyrażało tyle miłości i troski; przytulenia, które dało mi nadzieję, że dam sobie radę, że moja córka da

sobie radę. Noszę to przytulenie w sobie i przekazuję je dalej – moim klientom, przyjaciółkom i wszystkim, którzy doświadczają bólu. To był dar Sue – jej pełna obecność. Stworzyła model terapii oparty na idei otwierania serca i bycia w pełni obecnym przy drugim człowieku. Model, który jest także sposobem na prowadzenie życia pełnego sensu.

Rok później Sue powiedziała mi, żebym poszła z nią na wieczór *tango* – planowała tam tańczyć. Wahałam się, ale jak wiadomo, trudno było powiedzieć Sue „nie”. Siedziałam w kącie, obserwując piękny taniec i słuchając muzyki, gdy nagle Sue powiedziała: „Idź zatańcz z Walterem!” Możecie sobie wyobrazić mój strach – nigdy wcześniej nie tańczyłam, a już na pewno nie *tango*. Sue ponownie mnie „zachęciła” (czytaj: nie przyjęła odmowy!). Walter poprowadził mnie po sali i nagle pomyślałam: „Hmm, to coś wyjątkowego, może mogłabym się tego nauczyć.” Kilka miesięcy później wzięłam swoją pierwszą lekcję *tango* – od tamtej pory jestem zakochana w tym tańcu.

Ta historia jest, według mnie, o odwadze. Sue wytyczała nowe ścieżki, próbowała nowych rzeczy, raz po raz walczyła o to, co dla niej ważne. Kiedy się boję albo waham, czy poprowadzić nowy kurs, spróbować czegoś nowego – słyszę w sobie jej głos, który mnie zachęca.

Zoya Simakhodskaya

Trenerka EFT, Nowy Jork, USA

WYMALUJCIE TO NA ŚCIANACH



Po raz pierwszy spotkałem Sue we wrześniu 1999 roku, kiedy prowadziła kurs wprowadzający do terapii par na Uniwersytecie Ottawskim. Od razu porwała mnie jej pasja i skupienie na tym, co naprawdę najważniejsze w relacjach: przywiązaniu. Pokazane przez nią podczas zajęć nagranie „Mark i Prue” na zawsze zapisało się w mojej pamięci jako pierwsze zetknięcie z Terapią Skoncentrowaną na Emocjach (EFT), w której Sue z czułością prowadziła parę, pomagając im nauczyć się wyrażać swoje lęki i tęsknoty więziowe i wzajemnie na nie reagować.

Z biegiem lat miałem szczęście poznać Sue jako superwizorkę kliniczną, mentorkę, współpracowniczkę naukową i przyjaciółkę. Zachowałem mnóstwo wspomnień – niektóre z superwizji, inne ze wspólnych posiłków (Sue nazywała je „herbatkami”), jeszcze inne z zebrań zespołu badawczego, a także z grupowych sesji, które prowadziliśmy w ramach projektu *Healing Hearts Together* w Instytucie Kardiologicznym Uniwersytetu Ottawskiego.

Szczególnie pamiętam coś, co Sue powtarzała podczas superwizji klinicznych, gdy uczyliśmy się pomagać parom rozpoznawać ich negatywne cykle i pracować nad deeskalacją. Mówiła nam: „wymalujcie to na ścianach”, co oznaczało, że trzeba raz po raz pokazywać parom, że przewlekłe problemy, z którymi do nas przychodzą, są przejawem ich wzorców relacyjnych – wzorców, które wynikają z naturalnej potrzeby wzajemnej emocjonalnej bliskości i cierpienia, gdy więź jest zagrożona. „Gdziekolwiek spojrzą – mówiła Sue - powinni widzieć swój cykl i rozumieć, że chodzi o przywiązanie.”

„Wymalujcie to na ścianach” – to zdanie zostało ze mną. Kiedy sam zostałem superwizorem klinicznym, zacząłem powtarzać je swoim studentom i superwizantom uczącym się EFT. Po zakończeniu pierwszego kursu terapii par, który prowadziłem w 2006 roku, moi studenci podarowali mi pędzel i kapelusz malarski z papieru z ich tekścikami i podpisami. Powiesiłem je na ścianie w swoim gabinecie na *Université du Québec en Outaouais* i wiszą tam do dziś.

Myślę o Sue każdego dnia, gdy widzę ten kapelusz i pędzel. Jestem wdzięczny za wszystko, czego się od niej nauczyłem i za czas, który razem spędziliśmy w wielu różnych rolach. Trudno uwierzyć, że minął już rok od jej śmierci.

Sue, jesteś ze mną każdego dnia: za każdym razem, gdy pomagam klientom; za każdym razem, gdy uczę o emocjach i przywiązaniu, za każdym razem, gdy prowadzę superwizję i zawsze, gdy piszę o EFT. Dziękuję za wszystko, co mi dałaś i co dałaś światu.

Tęsknię za Tobą. Uściski,

Paul Greenman

Trener EFT, Ottawa, Kanada

NIESKOŃCZONA PASJA I ENERGIA SUE



Sue była częścią mojego życia przez 22 lata, a jej głos i słowa nadal towarzyszą mi każdego dnia.

Najcieplejsze i najbardziej znaczące wspomnienia z Sue wiążą się z letnim domkiem Sue i Johna. W pierwszych latach, gdy grupa trenerów była jeszcze mniejsza, zawsze spędzaliśmy tam czas podczas corocznego spotkania trenerów.

W jej letnim domku Sue otaczała ukochana przez nią przyroda. Tam mogła być naprawdę sobą. Była zrelaksowana, radosna i otoczona przez nas – trenerów, którzy ją kochali i szanowali. Sue siadywała na zewnątrz, nad jeziorem, a my chętnie gromadziliśmy się wokół niej, chłonąc każde jej słowo. Opowiadała zabawne historie i rozśmieszała nas, dzieliła się najnowszymi spostrzeżeniami i wynikami badań, przekazywała nam swoją mądrość i nieustannie płynące nowe pomysły. Siedziałam cicho jak najbliżej niej, po prostu słuchając i chłonąc wszystko, podczas gdy inni prowadzili z nią żywe i ciekawe rozmowy. Sue była zawsze ciekawa, co dzieje się w naszych centrach EFT, dopingowała nas i inspirowała jeszcze bardziej. Podczas każdego pobytu pływaliśmy na Jagodową Wyspę – małą, piękną wysepkę na środku jeziora.

My, trenerzy, lepiej się poznawaliśmy, wymienialiśmy przemyślenia i pomysły w spokojnym otoczeniu. Te chwile były dla mnie bardzo ważne, ponieważ pomagały mi głębiej połączyć się z innymi trenerami. Na początku tylko Karin z Holandii i ja byłyśmy trenerkami spoza Ameryki i spędzaliśmy godziny w saunie beczkowej, dzieląc się wizjami i pomysłami na rozwój EFT w Europie. Ta sauna była naprawdę dobrze wykorzystana!

Najbardziej podziwiałam w Sue jej nieskończoną pasję i energię – to było w niej absolutnie wyjątkowe. Niezłomnie trwała przy swoich przekonaniach i z ogromną wprawą wykorzystywała siłę badań naukowych, by je wspierać.

Jestem głęboko wdzięczna za Sue. Żadne słowa nie oddadzą tego, jak bardzo zmieniła świat na lepsze dla nas wszystkich. Wszyscy będziemy nieść dalej dar, który nam przekazała – nie tylko w naszej pracy, ale także w naszych sercach i w tym, jacy jesteśmy jako ludzie. Ona naprawdę zmieniła moje życie.

Hanna Pinomma

Trenerka EFT, Finlandia

TWÓJ GŁOS OŚWIECZAŁ EMOCJE, KTÓRE PRZEŻYWAŁAM



Droga, najdroższa Sue,

Powspominajmy razem, jak to często
robiłyśmy w przeszłości.

Pamiętasz, że znam Cię już prawie 70 lat!
Zawsze pytałaś: „Jak to możliwe, Kyriaki?
A ja odpowiadałam: „Twój głos rozjaśniał
emocje, które przeżywałam już jako
dziecko. To twoje nauki pomogły mi
zrozumieć potrzebę miłości i akceptacji,
której doświadczałam, gdy dorastałam w

Kanadzie, w greckiej rodzinie imigrantów z klasy robotniczej. Mierzyłam się z trudnościami,
jakie mieli moi rodzice, których związek, choć pełen miłości, był zarazem tak bolesny, że nie
potrafili mnie pocieszyć. A później Twoje nauki przyniosły mi wyjaśnienie problemów, które
mieliśmy z moim ukochanym mężem i zrozumienie blokad, których doświadczałam,
pomagając parom w kryzysie.

Do dziś jestem ci tak bardzo wdzięczna za to, co ofiarowałaś mi - jako osobie, partnerce, matce
i jako terapeutce i trenerce EFT. Pozostawiłaś niezatarty ślad w tysiącach ludzi i terapeutów
na całym świecie. Mam nadzieję, że Twoje serce jest przepełnione zadowoleniem.

Pamiętam nasze osobiste spotkanie w Londynie, jak natychmiast kliknęło między nami kiedy
żartowałyśmy i śmiałyśmy się z naszych mam-fryzjerek. Wspominam ile razy odwiedzałaś nas
tutaj w Grecji i wykonywałaś wspaniałą pracę w naszej rozwijającej się społeczności EFT.
Wspominam pełen szacunku, a jednocześnie asertywny sposób, w jaki współpracowałaś z
Mony Elkaim podczas wspólnej prezentacji na Europejskim Kongresie Terapii Rodzin w
Stambule — byłaś taką „potężną i silną kobietą”! Jakim zaszczytem dla mnie było, gdy
poprosiłaś, żebym przedstawiła Cię na konferencji *Creating Connections* w Waszyngtonie, a
kiedy wyjawiałam ci, że ze strachu mam zawroty głowy, odpowiedziałaś: „Wyglądasz
ośniewająco, kochanie, będzie świetnie!” Wspominam też mnóstwo naszych wspólnych i
niesamowitych naukowych doświadczeń.

Ale to, co najbardziej ogrzewa moje serce, droga Sue, to nasze wyjątkowe chwile spędzone
razem na rozmowach o osobistych troskach i trudnościach, o świecie i naszej złości na często
niewiarygodnie niesprawiedliwe postępowanie przywódców politycznych, oraz nasz ból, że
ludzie potrafią być obojętni lub traktować innych tak niehumanitarnie. Podziwiam twoją wiedzę, nie
tylko o nauce miłości i psychoterapii, ale o każdym aspekcie życia, od historii po ptaki, rośliny
i drzewa. Wspominam twoją życzliwą ciekawość w pojmowaniu nieznanego, choćby uczenie
się greckich tańców, mimo że były tak różne od twojego ukochanego tanga.

Uwielbiam twoje poczucie humoru, szczególnie wobec sprośnych żartów Alison. Cenię twoją
miłość do twoich dzieci, twoich psów, do każdego z nas, trenerów. I oczywiście twoją głęboką
miłość do Johna, twojego partnera.

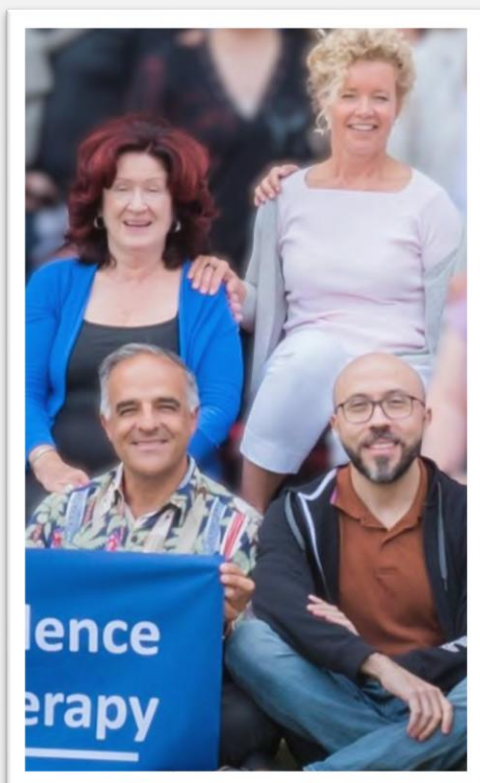
Sue, jestem zaszczycona, że wybrałaś mnie, bym była u twojego boku, bym była w twojej zawodowej rodzinie. Jeszcze większym zaszczytem dla mnie jest to, że wybrałaś mnie na przyjaciółkę, do której mogłaś się zwrócić w potrzebie. Rozumiałaś mnie — byłaś przy mnie i pocieszałaś mnie w bólu po stracie mojego Petro.

A zatem, moja droga przyjaciółko, Ty nie odeszłaś. Żyjesz we mnie i w wielu innych. Nosimy Cię w sobie każdego dnia, osobiście i zawodowo. Spoczywaj w spokoju. Zapewniam Cię, najdroższa Sue, że kontynuujemy twoją misję, próbując uczynić nasz świat bardziej ludzkim. Kochałam i kocham Cię bardzo mocno.

Kyriaki Polychroni

Trenerka EFT, Grecja

STRACHY SĄ DO OPANOWANIA, GDY NIE JESTEŚMY SAMI



Gdy myślę o Sue, w moim sercu ożywają dwa momenty — nasze pierwsze i ostatnie spotkanie.

Po raz pierwszy spotkałem ją osobiście w Nowym Jorku, podczas spotkania towarzyskiego na Externshipie, w którym brałem udział jako uczestnik. Obserwowałem ją z daleka, rozważając, czy to dobry pomysł, by do niej podejść. Bałem się. Sue była gwiazdą, a ja byłem nieśmiałym Meksykaninem, który czuł się tam trochę nie na miejscu. Myśli podpowiadały mi, że się skompromituję i że w najlepszym razie Sue uzna mnie za nachalnego, nękającego ją tylko po to, by poprosić o autograf.

„Strachy są do opanowania, gdy nie jesteśmy sami” — powiedziała wcześniej tego samego dnia Sue. Te słowa musiały się we mnie odbić echem, bo zanim się zorientowałem, podszedłem do Francheski, włoskiej terapeutki, którą poznałem dzień wcześniej. Próbowałem przekonać ją, by wspólnie ze mną podjęła to ryzyko. Oboje byliśmy zestresowani, ale znaleźliśmy odwagę w winie i więzi, która się między nami nawiązała. Wspólnie podeszliśmy do Sue i powiedzieliśmy: „Cześć, Sue.”

Pamiętam, jak zaskoczyła mnie życzliwość i przystępność Sue. Nie tylko podpisała moją książkę i z uśmiechem stanęła do zdjęcia, ale też okazała nam zainteresowanie i chwilę porozmawiała ze mną o psach i teatrze muzycznym. Moje ciało się rozluźniło. Odniosłem wrażenie, że mnie polubiła, i dzięki temu odważyłem się zapytać: „Jak mogę wprowadzić EFT do mojego kraju?”. Wtedy właśnie Sue skontaktowała mnie z Samem Jinichem, który później stał się moim mentorem i przyjacielem. W tamtym momencie moje życie zmieniło kierunek. Przynależność do społeczności EFT pomogła mi uzdrowić się i rozwinąć jako osoba w sposób, którego nigdy bym się nie spodziewał.

Moje ostatnie spotkanie z Sue twarzą w twarz miało miejsce w jej domku w Ottawie, po zjeździe trenerów. Był rok 2019 i nikt z nas nie mógł przypuszczać, że za kilka miesięcy pandemia rozdzieli nas fizycznie na pięć lat. Pamiętam jeden bardzo konkretny moment. Po wspaniałym dniu spędzonym razem w lesie, zachód słońca zwiastował czas pożegnania. Sue i John stali przy drzwiach, a my ustawiliśmy się w kolejce, by się z nimi pożegnać. Czekając na swoją kolej, obserwowałem i czułem emocje tej chwili. Każde pożegnanie było wyjątkowe — Sue patrzyła czule w oczy każdej osoby i obejmowała ją, czasem delikatnie ściskając policzek. W każdej interakcji było głębokie uczucie. Stałem nieruchomo, chłonąc to wszystko. Czułem tę mieszaninę smutku i nostalgii, która mówi ci, że jesteś świadkiem świętej chwili — takiej, która stanie się szczególnym wspomnieniem w twoim życiu. I tak właśnie jest.

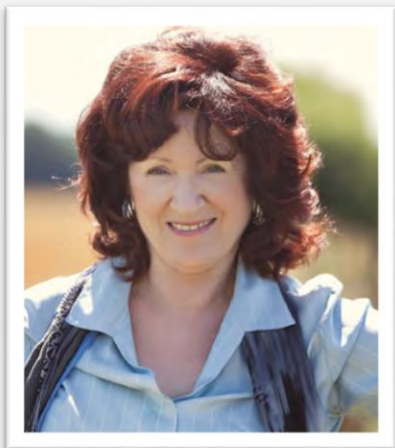
Przyszła moja kolej, by stanąć przed Sue. Czułem głęboką potrzebę, by podziękować jej za to, że we mnie uwierzyła, i powiedzieć, że bycie jednym z jej trenerów było największym zaszczytem mojego życia — że ma moją miłość i lojalność. Odpowiedziała z ciepłem, wypowiadając słowa, których dziś już nie pamiętam. Ale pamiętam jej spojrzenie i to, jak delikatnie dotknęła mojego policzka.

Czasami, gdy czuję się mały czy niepewny, w myślach mam krótkie spotkanie EFIT z Sue, w którym na nowo przeżywam to słodkie wyrażenie przez nią akceptacji. Widzę miękkość w jej oczach i czuję jej dłoń na moim policzku. Moje ciało wzdycha, nawet teraz, gdy piszę i wspominam tę chwilę. Czuję miłość i głęboką wdzięczność. I znów, tak jak wtedy, czuję się wyjątkowy i wartościowy.

Ali Barbosa

Trener EFT, Meksyk

SUE WNOSIŁA WE WSZYSTKO TĄ SAMĄ PASJĘ



Lata temu, kiedy stałam z Sue w lobby hotelu przy 45. ulicy na Manhattanie, byłam wyczerpana. Miałyśmy za sobą długi dzień nauczania i jedyne, o czym marzyłam, to wrócić do hotelu i rzucić się na łóżko, bo nazajutrz czekał nas kolejny intensywny dzień. Ale Sue miała inne plany. Wymachiwała rękami, odrzucając moje wahanie. „Nie, nie, musimy iść.” Taksówka już czekała. Pół godziny później dotarłyśmy do sali tanecznej w East Village, gdzie przywitało nas dwóch pełnych entuzjazmu tancerzy. Sue zorganizowała dla nas godzinę tanga.

To była ta sama pasja, którą Sue wносиła we wszystko, zwłaszcza jeśli chodziło o jej pomysły dotyczące tworzenia bezpiecznych więzi. Søren Kierkegaard napisał kiedyś: „*Życie*

nie jest problemem do rozwiązania, ale rzeczywistością do doświadczania.” Jego słowa doskonale oddają to, co ucieleśniała Sue: liczy się proces. Nauczyła nas, że rola terapeuty nie polega na byciu ekspertem od problemów klienta, ale na tworzeniu znaczącego procesu, który wspiera harmonię i wzrost.

Doświadczenie otwartego i bezpośredniego wyrażania siebie to być może najgłębszy sposób, by poczuć troskę i miłość, na które wszyscy zasługujemy. Sue była tego pięknym przykładem – czy to w mowie, w pisaniu, czy w tańczeniu tanga.

Jette Simon

Trenerka EFT, Dania

ZAANGAŻOWANIE SUE W KWESTIĘ EMOCJI ZREWOLUCJONIZOWAŁO TERAPIĘ PAR



Zacząłem pracować z Sue pod koniec lat dziewięćdziesiątych (XX w.). Pamiętam, jak siedziałem pewnego dnia w swoim biurze na uniwersytecie i rozmawiałem z Sue, a ona powiedziała z przejęciem: „Jeśli w EFT chodzi tylko o mnie i sposób, w jaki ja prowadzę terapię, to zmarnowałam całe lata mojej pracy.” Potem dodała stanowczo: „To nie jest i nie może być tylko o mnie.” Mówiła, jak ważne jest szkolenie ludzi w zakresie EFT i jak istotne są badania nad EFT prowadzone przez innych, ponieważ EFT to znacznie więcej niż tylko ona sama.

Ponad 25 lat pracy z Sue było jednym z największych przywilejów w moim życiu. Zanim nauczyłem się EFT od Sue, studiowałem inne modele terapii i uczyłem ich. Pracowałem również z twórcami terapii rodzin: Jayem Haleyem i Jamesem Framo. Pozostałem przy EFT i przy Sue, ponieważ uczyła, jak prowadzić skuteczną terapię bardziej niż ktokolwiek inny. Nadal praktykuję i szkole ludzi w zakresie EFT, ponieważ jest to najskuteczniejsza forma terapii i - jak w przypadku wielu innych ludzi - zmieniła na lepsze moje własne życie, małżeństwo i rodzinę.

John Gottman niedawno powiedział: „Skupienie Sue na emocjach zrewolucjonizowało tę dziedzinę” (J. Gottman, komunikacja osobista, 25 maja 2024). John ma rację: to rzeczywiście była rewolucja. Co więcej, dzięki jej pracy, miliony ludzi mają lepsze małżeństwa, rodziny i wewnętrzny spokój. W trakcie swojego życia, Sue opublikowała 19 książek, ponad 25 filmów i programów szkoleniowych, niezliczone webinary i podcasty, a także w sumie 171 rozdziałów w zbiorowych publikacjach i artykułów w recenzowanych czasopismach. Książka „Przytul mnie mocno” [Hold me Tight] już została lub będzie przetłumaczona na ponad 30 języków, a warsztaty na kanwie tej książki są również prowadzone w różnych językach i krajach.

Sue aktywnie korzystała z badań, aby rozwijać i udoskonalać EFT oraz poszerzać zakres jego zastosowania o rodziny i klientów indywidualnych. Przeszkoliła także setki tysięcy terapeutów oraz wielu trenerów, którzy obecnie uczą EFT innych terapeutów na całym świecie.

We wczesnym okresie prowadzenia szkolenia *Externship* w San Diego, Sue zatrzymywała się w naszym domu. Dawało nam to dużo czasu na rozmowy w samochodzie podczas 40-minutowej podróży w jedną stronę przez 5 do 6 dni. (*Externship* trwał kiedyś 5 dni, a potem Sue często zostawała na zaawansowane szkolenie na dodatkowy dzień). Jednym z wielu tematów, które omawialiśmy, było to, jak skutecznie szkolić ludzi w EFT. Wciąż wracała do San Diego, ponieważ chciała wyszkolić tu całościowo grupę terapeutów, zamiast prowadzić jedynie jednodniowe wprowadzenia dla każdorazowo innej grupy. Sue naprawdę chciała popularyzować EFT, więc bardzo się cieszyła, gdy rozpoczęliśmy *Externship* w San Francisco na naszym kampusie.

Z upływem lat, Sue zaczęła mówić o tym, jak ważne jest, aby EFT przetrwało, kiedy nas już nie będzie. Gdy powstał ICEEFT, widzieliśmy je jako organizację, która pomoże popularyzować EFT w przyszłości.

Sue była niezwykłą terapeutką, a także teoretyczką, twórczynią modelu i badaczką. W naszej pracy rzadko zdarza się, aby ktoś był wybitny w tych trzech obszarach jednocześnie. Dzięki jej niesamowitym talentom w każdym z tych obszarów, EFT jest wyjątkowym modelem terapii. Jestem pewien, że EFT będzie istnieć, a ludzie będą nadal je badać i korzystać z pracy Sue za sto lat.

Sue miała rację wiele lat temu, kiedy powiedziała, że EFT nie dotyczy tylko niej samej i sposobu, w jaki prowadziła terapię. EFT będzie się nadal rozwijać i będzie błogosławieństwem dla świata. Nie zmarnowała swojej wieloletniej pracy!

Wszyscy bardzo tęsknimy za Sue i jesteśmy niezwykle wdzięczni za dar EFT, który dała światu. Dziękujemy, Sue!

Scott Woolley

Trener EFT, San Diego, Kalifornia, USA

DYNAMICZNA, PORYWAJĄCA I NIEZAPOMNIANA



Wiem, że wielu z nas miało taki moment w swoim życiu, kiedy zakochaliśmy się w Sue. To jest moja historia miłości do Sue.

Miałem ogromne szczęście, że w moim życiu pojawiło się kilka naprawdę inspirujących osób. Wśród nich są moja wspierająca mama, mój życiowy partner oraz kilku serdecznych przyjaciół. Jeśli chodzi o moją drogę zawodową, jedna osoba wyróżnia się szczególnie — i jest nią Sue.

Po raz pierwszy spotkałem Sue Johnson w 2001 roku, gdy szukałem modelu terapii, który pomógłby mi skuteczniej pracować z parami. Do tego momentu pracowałem jako terapeuta indywidualny, w podejściu psychodynamicznym. Przez czysty przypadek — a może przez coś więcej — pierwsze szkolenie z terapii par, na które trafiłem, było dwudniowym warsztatem EFT prowadzonym przez Sue w ramach Leading Edge Seminars w Toronto. W trakcie pierwszej przerwy na kawę byłem już pewien, że trafiłem do miejsca, które na długo stanie się moim domem.

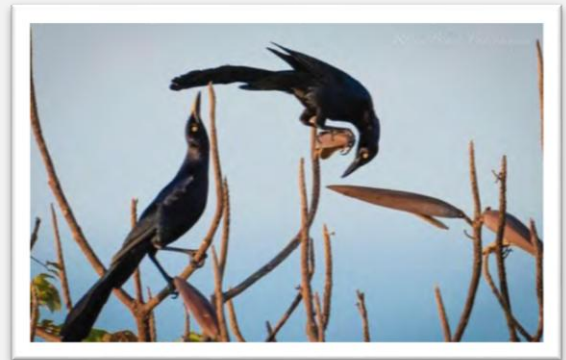
Sue mówiła o przywiązaniu, o Bowlbym — i to natychmiast ze mną zarezonowało. Zgłębiałem teorię Bowlby'ego i byłem zafascynowany jego pracą już w czasie szkolenia podstawowego, gdzie rozwój człowieka był opisywany jako proces głęboko relacyjny. Ale tego dnia nie tyle teoria mnie porwała, co Sue.

Najlepszym słowem, jakim mogę ją opisać, jest „niezwykła” [remarkable]. Słownik Oksfordzki definiuje to słowo jako „godna zaufania, zadziwiająca” — i taka właśnie była Sue. Niezrównana. Od pierwszego spotkania wydała mi się dynamiczna, porywająca i niezapomniana. Chociaż nie mogłem wtedy przewidzieć, że będę podążał za jej geniuszem przez kolejne 23 lata, to wiedziałem jedno: że chcę zostać, uczyć się i zanurzyć w tym wszystkim, co miała do zaoferowania.

Na szczęście — dla mnie i rosnącej społeczności EFT w Toronto — Ottawa była oddalona zaledwie o kilka godzin drogi, więc mogliśmy gościć Sue i Gail [Palmer], które stały się naszymi lokalnymi mentorkami. Możliwość uczenia się od nich była niezwykle darem, a ja po dziś dzień czuję wpływ tamtych nauk. Rdzeń EFT, tak jak nauczała go Sue, nigdy nie wymagał w moim odczuciu gruntownej rewizji. Był i pozostaje głęboko skuteczny w swojej pierwotnej formie.

Kolejnym kluczowym dla mnie momentem był pierwszy Szczyt EFT w San Diego. Wieczorna inauguracja odbyła się w ustronnym miejscu, z dala od sal wykładowych i hotelu. Pamiętam, że nikt nie robił zdjęć, a ja miałem poczucie, że to wydarzenie zasługuje na udokumentowanie. Zmotywowany moją miłością do fotografowania ludzi, zebrałem się na odwagę i podszedłem do Sue, mówiąc jej, że ktoś powinien robić zdjęcia. Spojrzała na mnie i powiedziała: „Myślę, że masz rację”. To proste zdanie zapoczątkowało moją nieoficjalną rolę dokumentowania wielu wydarzeń EFT — ale co ważniejsze, zapoczątkowało między mną a Sue wymianę, w której dzieliliśmy się naszą pasją do fotografowania dzikiej przyrody.

Sue kochała naturę. Uwielbiała ptaki i zachwycała się ich pięknem, szczególnie tymi egzotycznymi, które obserwowała na wakacjach. Oboje kochaliśmy fotografię i to stało się naszą wspólną przestrzenią do rozmów. Kilka lat temu wysłałem jej zdjęcie dwóch czarnych kacyków z pięknymi ogonami z Kostaryki. Wyglądały jakby poruszały się razem — zażartowałem, że tańczą tango EFT. Sue była zachwycona i kazała mi koniecznie jej to zdjęcie przesłać.



Dzieliłiśmy także miłość do teatru. Oboje podziwialiśmy wielkich kompozytorów, zwłaszcza Stephena Sondheim — jego teksty, muzykę, zdolność uchwycenia ludzkiego doświadczenia, motywacji i cierpienia z niesamowitą głębią i precyzją. Mam wspaniałe wspomnienia długich rozmów z Sue o twórczości Sondheim i innych wybitnych twórców. Podczas szkolenia Externship w Toronto w 2019 roku, po całym dniu treningów i sesjach na żywo, poszliśmy razem z Sue, Gail i Robinem na musical „Drogi Evanie Hansenie”. Następnego dnia nie mogliśmy przestać odnosić się do niego w trakcie szkolenia — poruszył nas do głębi.

Tak wiele momentów, tak wiele wspomnień związanych z Sue.

Brzmi to jak banał, ale naprawdę — nie ma dnia, żebym o niej nie myślał. Podczas przygotowań do szkoleń, gdy poprawiam slajdy, pełne tego, co nazywam „Sue’izmami” jej obecność i mądrość są wplecione w moje życie niczym kliniczna tkanina.

Nawet w latach 2023–24, kiedy Sue przyjeżdżała do Toronto na leczenie, pozostała tą samą Sue jaką zawsze znałem — ciekawą świata, pełną pasji, podekscytowaną życiem. Mój partner Allan i ja mieliśmy zaszczyt spędzić cudowne chwile z Sue i Johnem. Nigdy nie przestała angażować się w to, co dla niej ważne. Nigdy nie przestała nas rozśmieszać.

To moja historia miłości do Sue. Wiem, że wielu z was ma swoją własną.

Chcę podziękować Johnowi za to, że dzielił się z nami Sue, że mogliśmy przeżywać cudowne chwile w jej towarzystwie. Trudno mi wyobrazić sobie, jak wyglądałoby moje życie bez niej — tak jak nie mogłem przewidzieć, jak głęboko ukształtuje mój świat.

Tęsknię za Tobą, Sue.

Robin Williams Blake

Trener EFT, Toronto, Kanada

PODTRZYMUJ NADZIEJĘ

Kiedy poznałam Terapię Skoncentrowaną na Emocjach (EFT), to dosłownie była miłość od pierwszego wejrzenia.

Uczestniczyłam w konferencji, podczas której pokazano nagranie szkoleniowe dr Sue Johnson, twórczyni EFT. Wywodziłam się z nurtu psychodynamicznego i terapii par zorientowanej na rozwiązanie, a jednak byłam całkowicie oczarowana, obserwując, jak Sue pomaga bardzo reaktywnej parze zmiękczyć się i otworzyć na siebie w serdeczny, wrażliwy sposób. W tamtej chwili już wiedziałam, że znalazłam brakujący element układanki. Oto był model terapii par, który naprawdę nadawał sens temu, z czym sama się zmagalam – zarówno w moim związku, jak i w pracy z parami. Cieszyłam się, że odnalazłam podejście, które mogło odmienić moją pracę, wnosząc przywiązanie i emocje do gabinetu w bardziej doświadczeniowy i systemowy sposób.

Kilka lat później miałam okazję przywieźć jedną z moich par z Anglii na sesję na żywo prowadzoną przez Sue Johnson podczas Externshipu we Włoszech. Podczas tej sesji rozbawiło mnie, gdy Sue kilkakrotnie zwracała się do partnera – bardzo dystyngowanego, siwowłosego angielskiego profesora – słowem „Sweetie” („Skarbie”). Jej ton działał niezwykle kojąco, choć wiedziałam, że nie ma mowy, bym potrafiła powtórzyć tę niepodrabialną interwencję EFT!

Tego samego wieczoru wszyscy „helperzy” i organizatorzy Externshipu jedli kolację z Sue. Sue była niesamowicie naturalna, przystępna i miała cudowne poczucie humoru. Nie było w niej ani grama „guru”. Pomyślałam więc: „Oto moja szansa, żeby poprosić założycielkę EFT o pomoc w pracy z parą, z którą kompletnie utknęłam”. W głębi duszy liczyłam, że Sue wysłucha moich problemów i potwierdzi, że ta para jest już nie do uratowania i prawdopodobnie się rozstanie. Sue słuchała cierpliwie, gdy opowiadałam, jak beznadziejnie utknęliśmy w impasie. A potem nagle powiedziała: „Dopóki oni są w twoim gabinecie, twoim zadaniem jest podtrzymywać nadzieję. Po prostu podtrzymuj nadzieję.”

Nie wiem, czy to sposób, w jaki to powiedziała – z absolutnym przekonaniem – ale to zdanie zapadło mi głęboko w serce. EFT to model nadziei i przemiany. To podejście, w którym spotykamy nasze pary dokładnie tam, gdzie są – z troską i współczuciem. Poddać się to ich decyzja, nie moja. Nigdy nie zapomniałam tej odpowiedzi Sue.

Rudyard Kipling ujął to o wiele lepiej, niż ja mogłabym: Sue Johnson była kimś, kto potrafił „przechadzać się z królami, nie tracąc kontaktu z rzeczywistością” [z wiersza *If*]. Choć odeszła, jej niezłomny duch EFT trwa dalej — niosąc nadzieję i miłość całemu światu.

Helene Igwebuike

Trenerka EFT, Wielka Brytania

EFT NADAL INSPIRUJE, PORUSZA I ODMIENIA LUDZKIE ISTNIENIA



Rzym, maj 2017. Byłam tam na konferencji, sama. Pod koniec pierwszego dnia organizatorzy zaprosili mnie podczas kolacji do swojego stołu. Przyjęłam zaproszenie bez większych oczekiwań, po prostu chcąc zakończyć dzień miłą rozmową. Właśnie tam poznałam bardzo czarującego Kanadyjczyka, Johna. Nie miałam pojęcia, kim był, ani kim była kobieta obok niego — jego żona, Sue. Wiedziałam tylko, że oboje byli cudownymi ludźmi, z którymi chciało się przebywać.

Tego wieczoru rozmawialiśmy o wszystkim. O podróżach i życiu, o relacjach międzyludzkich i znaczeniu miłości. O tym, co nas łączy, co sprawia, że się śmiejemy, płaczemy i mamy nadzieję. Rozmawialiśmy bez zbędnych formalności i dystansu. Była to po prostu lekka, przyjemna kolacja, jakbyśmy znali się od zawsze. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że ta rozmowa na zawsze odmieni moje postrzeganie terapii, relacji, a nawet samej siebie.

W pewnym momencie, podczas kolejnych dni konferencji, zrozumiałam, kim naprawdę była kobieta, którą poznałam tamtego wieczoru. Jej imię pojawiło się na ekranie i moje serce zabiło mocniej: Sue Johnson, twórczyni Terapii Skoncentrowanej na Emocjach (EFT).

Słuchanie Sue było doświadczeniem nie tyle otwierających się drzwi, ale całego wszechświata, który zaczął się przede mną rozpościerać. Każde jej słowo trafiało prosto do mojego wnętrza, budząc coś, co zawsze czułam jako prawdę, choć nigdy nie potrafiłam jej wyrazić. Mówiła o mnie, o nas, o tym, co przeczuwałam od dzieciństwa. O tym, co czytałam w książkach i co uważałam za słuszne, choć kiedy próbowałam się tym dzielić, spotykałam się z niezrozumieniem. To było jak powrót do domu — miejsca jednocześnie znajomego i nowego.

EFT nie było po prostu modelem psychoterapii. To był sposób patrzenia na ludzi i relacje. Było to potwierdzenie, że miłość, potrzeba bycia dostrzeżonym, potrzeba bycia bezpiecznym w ramionach ukochanej osoby — to nie tylko pragnienia, ale fundamentalne ludzkie potrzeby. I Sue nie tylko to tłumaczyła — ona była tego żywym przykładem.

Nagrała niezliczone sesje terapeutyczne na żywo, odsłaniając przed światem bijące serce swojej pracy. Czyniła to jako naukowczyni, badaczka z pasją, zdeterminowana, by dowieść, że emocjonalne bezpieczeństwo to nie tylko przeczucie – lecz zjawisko realne i dające się zmierzyć. Nie chciała, by inni po prostu zrozumieli ten model psychoterapii — chciała, by go poczuli. By zanurzyli się w emocjach, by zobaczyli na własne oczy, jak bezpieczeństwo emocjonalne przemienia ludzi, leczy rany i budzi nowe życie w relacjach.

I w tym kryje się istota jej dziedzictwa. Bo Sue istnieje nie tylko w swoich książkach, artykułach czy nagraniach. Sue jest wszędzie. Jest w słowach, które czytam i słyszę od kolegów i koleżanek, którzy — nawet jeśli nigdy jej nie poznali — zakochują się w EFT i odnajdują w nim swój dom. Jest w społecznościach, które powstają i rosną, w ludziach, którzy

się szkołą, w parach, które odnajdują nowy sposób kochania się nawzajem. Jest w tym, jak EFT nadal inspiruje, porusza i przemienia ludzkie istnienia. Jest w każdym terapeutcie, który decyduje się widzieć więcej niż tylko objawy, więcej niż konflikt, by usłyszeć wyraźnie ciche wołanie serca: „Czy jesteś tu dla mnie?”

To dziedzictwo to nie tylko coś, co mamy pamiętać – to zobowiązanie, które nosimy w sobie, pielęgnujemy, przekazujemy dalej i uosabiamy w codziennej pracy. To nie coś statycznego lecz żywy ruch, który ewoluje razem z nami, z naszym zaangażowaniem, z każdą parą, której pomagamy odnaleźć drogę do siebie, z każdą rodziną i osobą, której pomagamy wrócić do domu, z każdym terapeutą, którego wspieramy w jego rozwoju.

Sue, w kolejnych latach po naszym pierwszym spotkaniu, zrobiła dla mnie to samo. Poprzez swoją obecność, wiarę we mnie, wsparcie i zachętę. Nigdy nie sprawiała, że jej wiedza była ciężarem — oferowała ją jako dar. Jako coś, co mogłam przyjąć, uczynić swoim i z ufnością nieść w świat. Patrzyła na mnie i widziała potencjał, którego ja sama jeszcze nie dostrzegałam. W jej spojrzeniu zawsze krył się jasny przekaz: „Idź naprzód, rozwijaj to, uczyni to swoim.”

Bo właśnie to robiła Sue. Sprawiała, że czuliśmy, że damy radę. Pokazywała nam możliwości, których jeszcze nie widzieliśmy. Otwierała przestrzenie, w których mogliśmy się rozwijać, uczyć i odnajdywać swój głos.

I dlatego, lata później, gdy życie potoczyło się dalej, gdy ścieżka ruszyła naprzód i nadeszły trudniejsze chwile, pozostało jedno, proste, ale potężne pragnienie: zobaczyć ją jeszcze raz. Choćby na chwilę. Choćby tylko po to, by powiedzieć „dziękuję”, oddać choć ułamek tego, co otrzymałam od niej. Uścisnąć ją raz jeszcze. Poczuć, choćby przez moment, ciepło obecności, która tak bardzo ukształtowała moją drogę. Dać jej znać, w najprostszy i najbardziej ludzki sposób, że to, co stworzyła, będzie dalej trwać.

Więc kiedy Andrea, mój kolega, zadzwonił z szalonym pomysłem: „Może pojedziemy do Kanady odwiedzić Sue?” — moja odpowiedź była natychmiastowa: „Tak! Jedźmy.”

Giulia Altera,

Trenerka EFT, Włochy

SUE BYŁA EMOCJONALNIE DOSTĘPNA, RESPONSYWNA I ZAANGAŻOWANA

Poznałam Sue pod koniec lat 90., kiedy byłam na studiach magisterskich na Uniwersytecie w Ottawie. Dołączyłam do grona wielu studentów, którzy z ogromnym entuzjazmem korzystali z możliwości pracy z nią – tłoczyliśmy się w jej biurze podczas superwizji klinicznych, zebrani na starych meblach wokół magnetowidu i czarno-białego monitora. Jeszcze zanim ukończyłam studia, Sue zaprosiła mnie do współtworzenia nowo powstałego Ottawa Couple and Family Institute (OCFI). To właśnie tam kontynuowałam swój rozwój jako terapeutka EFT, później jako superwizorka, a ostatecznie – jako trenerka. Noszę w sobie wiele wspomnień o Sue – jako osobie, przyjaciółce, mentorce – ale to właśnie tę jedną historię najczęściej przywołuję, gdy uczę terapii skoncentrowanej na emocjach.

Bo to opowieść o więzi, o wzrastaniu w relacji, o tym, jak emocjonalna obecność drugiego człowieka potrafi kształtować naszą tożsamość zawodową i osobistą.

Nasz instytut (OCFI) zorganizował całodniowy wyjazd zespołu w malowniczych wzgórzach Gatineau, tuż pod Ottawą. Spędziliśmy ten dzień rozmawiając o tym, jak każdy z nas się ma i nad jakimi projektami aktualnie pracuje. Sue podzieliła się swoją wizją dotyczącą Instytutu i EFT jako metody, która w tamtym czasie dynamicznie rozwijała się na całym świecie. Kiedy dotarliśmy do punktu programu, w którym terapeuci mieli podzielić się trudnymi przypadkami, nikt nie odważył się zabrać głosu. W sali zapadła niezręczna cisza. Wtedy Sue powiedziała: „W porządku. Mam przypadek, w którym naprawdę nie wiem, co zrobić, i potrzebuję waszej pomocy.” Opisała klientkę – „bardzo trudną” osobę w pozycji domagającej się – z którą nie potrafiła nawiązać kontaktu. Kobieta złościła się, była zamknięta emocjonalnie i sztywno trzymała się swojej pozycji – zarówno w relacji, jak i w terapii. Sue przyznała, że nie była w stanie dotrzeć do swojej zwykle niezawodnej empatii wobec tej kobiety.

Jeden po drugim, terapeuci z zespołu OCFI próbowali „dotrzeć” do klientki – Sue z entuzjazmem odgrywała jej rolę. Za każdym razem, z delikatnym ruchem głowy mówiła: „Nie, to zmierza donikąd.” W końcu, po około pięciu próbach, jedna osoba zdołała nazwać i sięgnąć do głębokiego bólu, ukrytego pod nieugiętym gniewem klientki. Sue – nadal w roli klientki – nagle zmiękła. „To jest to” – zawołała. – „Tam właśnie muszę z nią pójść. Dziękuję!” I poczuła ulgę. Wszyscy ją poczulśmy.

Często opowiadam tę historię, bo uważam, że pięknie oddaje to, co reprezentowała sobą Sue. Była emocjonalnie dostępna, responsywna i głęboko zaangażowana. Uczyla nas – nie tylko słowami, ale również swoim zachowaniem – że potrzebujemy siebie nawzajem, i że nikt nie jest w stanie pracować w tym zawodzie sam, nawet twórczyni całego modelu. Wszyscy mamy swoje ślepe plamki, wszyscy nosimy w sobie zranione części, które czasem blokują naszą nieustępliwą empatię i ciekawość. Wspólnota, wzajemne wsparcie, sięganie po drugiego są niezbędne – i nie ma w tym wstydu, lecz siła. To właśnie kwintesencja teorii więzi. Sue naprawdę żyła tym, co głosiła.

Marlene Best

Trenerka EFT, Ottawa, Kanada

TWÓJ GENIALNY UMYŚL, TWOJE WSPÓŁODCZUWAJĄCE SERCE



Droga Sue,

Nauczyłaś nas, że MIŁOŚĆ jest osią naszego świata. Że to, że zależymy od innych nie jest jedynie naturalną sprawą, ale jest wręcz warunkiem naszego przetrwania. Że kiedy mówimy o miłości, osławiamy kruchą, ludzką potrzebę bycia z drugim człowiekiem. I – paradoksalnie - im bardziej opieramy się na innych, tym stajemy się silniejsi, bardziej elastyczni i odporni.

Twój błyskotliwy umysł, pełne współczucia serce i pomysłowe opracowanie Terapii Skoncentrowanej na Emocjach (EFT) bazującej na miłości i integrującej podejście humanistyczne, systemowe i teorię więzi, rozpały w naszych sercach ogień, którego nie sposób już ugasić.

Rozpałałaś w nas nadzieję na stworzenie lepszego świata, w którym jest więcej miłości i coraz więcej udanych związków. I choć mamy poczucie, że nasz świat stoi na krawędzi katastrofy, to wznosimy wysoko tę pochodnię nadziei na budowanie przymierza między zwaśnionymi stronami.

Lubię wyobrażać sobie, jak spotykasz się z Bowlbym, Rogersem i Minuchinem przy filiżance herbaty, a oni wszyscy zachwycają się Tobą, zdumieni, jak w mistrzowski i twórczy sposób udało Ci się spleść to, co najbardziej wartościowe w ich dorobku, w jeden zwięzły i skuteczny model terapii (EFT). Z podziwem uznaliby (jak piszesz w *Attachment Theory in Practice*), że udało Ci się zintegrować ich dokonania do stworzenia modelu zmiany wykorzystującego siłę emocji, w celu osiągnięcia zmiany. Zmiany rozumianej jako coś powstającego w dialogu z drugim człowiekiem, kształtowanego poprzez osobiste, emocjonalne komunikaty.

Uznaliby Twoją zasługę w połączeniu przychylnego spojrzenia Rogersa na ludzką naturę oraz na potencjał do wzrastania w relacjach, które są autentyczne i w których można doświadczać akceptacji i empatii z systemowym spojrzeniem Minuchina na interpersonalne, wzajemnie wzmacniające się wzorce i tworzenie zmian poprzez zmianę wiodącego elementu systemu, definiowanie emocji jako celu i czynnika zmiany oraz nasycające tego wszystkiego perspektywą przywiązania, zgodnie z którą ludzkie funkcjonowanie jest napędzane potrzebą przynależności, która służy przetrwaniu. Bez wątpienia, oklaskivaliby Cię również za stworzenie spójnego modelu, który można stosować w pracy z parami, klientami indywidualnymi oraz rodzinami.

Jestem jedną z tysięcy terapeutów i terapeutek na świecie, która rozsmakowała się w Twoim niezwykle skutecznym modelu. Dzięki temu, że ujęłaś kluczowe zadania EFT (zbudowanie sojuszu terapeutycznego, podłączanie emocji, reżyserowanie odegrań) w sposób możliwy do zastosowania w różnych modalnościach terapeutycznych, wszyscy odkrywamy, że Twoja metoda działa i jest skuteczna. Po angielsku można by powiedzieć, że „your cup of TEA is constantly filled”, czyli: „Twoja filiżanka herbaty (**TEA**) jest stale pełna”:

T – Task Alliance, czyli budowanie sojuszu roboczego: Pokazałaś nam, że w tworzeniu bezpiecznej przystani, czyli dającego poczucie bezpieczeństwa sojuszu terapeutycznego – kluczowego dla EFT - najistotniejsze jest zbudowanie porozumienia wokół celu terapii. Mając tego świadomość, staramy się pielęgnować i podtrzymywać zaufanie oraz otwartość w relacji z naszymi klientami, tworząc przestrzeń, w której swobodnie mogą rozmawiać o samym procesie terapii, o tym, na ile nasze podejście jest trafne, dostrojone, pomocne w odniesieniu do obaw i nadziei, z którymi się zgłaszają oraz by mogli swobodnie dzielić się swoją perspektywą.

E – Emotional Engagement, czyli zaangażowanie emocjonalne: Pobudzanie oraz głębokie eksplorowanie emocji w procesie terapii prowadzi do pozytywnych efektów. Postrzeganie emocji jako czegoś więcej niż tylko uczuć, ale jako aktywnego procesu przeżywania emocji, nadawania im znaczeń i uzmysławiania sobie tendencji do działania, gdy te uczucia się pojawiają, stanowi podstawę Twojego modelu. W ten sposób uczysz nas, jak nie tylko angażować się w samo mówienie o emocjach, ale ożywiać je i wplatać w dynamiczny proces, który łączy to, co dzieje się w świecie wewnętrznym, z tym, co dzieje się w relacji. Pamiętam, jak siedziałam w małej sali wykładowej w Ottawie, ponad 20 lat temu, a Ty wypisywałaś kredą na przykurzonej tablicy szczegółowe, konkretne elementy przetwarzającej się kaskady emocji: bodziec, pobudzenie w ciele, nadawanie znaczenia, tendencja do działania. Ileż to lat zajęło mi, żeby nauczyć się wyłapywać i śledzić tę dynamikę w naturalny sposób, jakby był oddychaniem. Pokazałaś nam, jak ogromne znaczenie ma jakość obecności nas, terapeutów, oraz jak komunikaty pozawerbalne wpływają na to, czy klient zaangażuje się w doświadczanie emocji, czy jedynie je nazwie, albo wręcz oddali się od nich.

A – Affiliation, czyli bliskie, emocjonalne połączenie: nasycone emocjonalnie, pełne otwartości i wrażliwości na siebie nawzajem spotkania między partnerami, członkami rodziny czy też z innymi wyobrażonymi osobami są predyktorem pozytywnej zmiany. Zmierza ona do przekształcenia sposobu, w jaki człowiek postrzega samego siebie i innych, prowadząc do powstania bezpiecznej więzi. Pokazałaś nam, jak w sytuacjach, gdy odegrania nie spotykają się z empatyczną odpowiedzią drugiego, stosować własne autentyczne reakcje, aby kształtować korektywne doświadczenia emocjonalne klienta. Gdy klient słyszy lub wyobraża sobie zaprzeczające, odmowne, lekceważące bądź wrogie reakcje drugiego w terapii indywidualnej (EFIT) – nauczyłaś nas, jak ważne jest uprawomocnianie poczucia zagubienia, bycia nieprzyjętym i niezaakceptowanym. Przechwytyując agresję i pozostając zaangażowanym we wspieranie klientów w nazywaniu ich autentycznego, emocjonalnego doświadczenia, pomagamy im przyjąć nową dla nich pozycję, z której mogą asertywnie wyrazić swoje potrzeby. To kształtuje zmianę z wyobrażonymi obiektami przywiązania w przypadku EFIT bądź w bezpośrednich relacjach w EFCT i EFFT.

Dziękuję Ci za możliwość korespondowania z Tobą i danie mi szansy na pisanie książek, w których dzielę się Twoim dorobkiem z perspektywy terapeutki uczącej się EFT. Odkrywanie tego, co nam po sobie zostawiłaś w swoich naukach, poszerza rozumienie, pogłębia wiedzę i buduje umiejętności i zasoby terapeuty krok po kroku. Każdy dzień przynosi odkrycie wartościowych informacji, kolejnych cennych kasków. Nieustannie mnie zaskakujesz i zachwywasz podarunkami, gdy odkrywam nowe aspekty i głębsze rozumienie Twojego modelu, a także gdy wraz z klientami współtworzę nowe, transformujące, korektywne doświadczenia emocjonalne.

Stworzyłaś międzynarodową wspólnotę i wciąż jesteś naszą liderką – wybitną psychoterapeutką, artystką, tancerką, poetką, autorką, naukowczynią, badaczką i człowiekiem z krwi i kości, z ogromnym sercem przepełnionym miłością i pragnieniem bycia



Wybrane teksty z biuletynu ICEEFT nr 65 – wspomnienia o Sue Johnson.
Tłumaczenie na język polski i udostępnienie polskiej społeczności EFT,
razem ze zdjęciami, za zgodą ICEEFT.

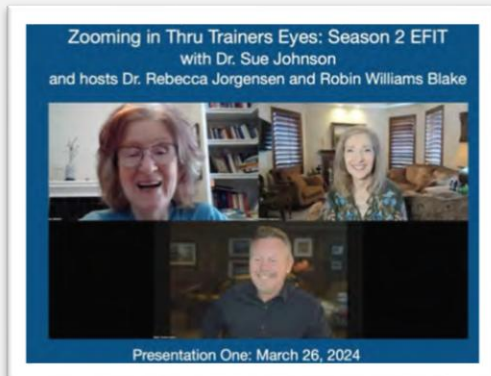
kochaną. Pokazałaś nam wartość każdej strategii przywiązaniowej: rozpalania się z wściekłości, tłumienia bólu, kurczowego trzymania bliskich przy sobie. Zainicjowałaś tworzenie cykli opartych o bezpieczne więzi na całym świecie. Obyśmy wszyscy przyczyniali się do dalszego ich pielęgnowania i rozprzestrzeniania. Nigdy nie będziesz daleko od nas. Nadal będziesz nas inspirować i napędzać energią, poszerzając i umacniając krąg miłości. Zwracamy się teraz do Ciebie tak, jak Ty często zwracałaś się do nas: „Skarbie!”.

Uroczą Sue, ukochaną Sue.

Lorrie Brubacher

Trenerka EFT, Winnipeg, Kanada

NIESAMOWITA METODOLOGIA, KTÓRĄ STWORZYŁA SUE



Zacząłam stosować EFT w połowie lat 90., po przeczytaniu dwóch książek, które Sue już wówczas wydała.

Stałam się wielką fanką Sue.

Potem wzięłam udział w moim pierwszym Externshipie w Ottawie. Kiedy wyjeżdżałam z parkingu po zakończeniu szkolenia, byłam zdecydowana, że zacznę uczyć o EFT i dzielić się tą niesamowitą metodologią, którą stworzyła Sue. Wtedy nie było jeszcze oficjalnych trenerów – byli

tylko ci z nas, którzy odnaleźli misję lub powołanie w szerzeniu EFT.

Odbył się pierwszy Szczyt EFT, a ja miałam tam prezentację. Potem Sue zaprosiła wszystkich prezenterów do swojej chatki w Quebecu w Kanadzie, aby omówić, jak oficjalnie rozpowszechniać EFT. Pojechaliliśmy i wtedy narodziła się grupa trenerów.

Zostałam jedną z trenerek Sue.

Uczestniczyłam w spotkaniach trenerów, powstało ICEEFT, a ja zaczęłam prowadzić Externshipy razem z Sue. Była wspierająca i zachęcająca – praktykowała A.R.E. Brałam ją na wywiady telewizyjne, siedziałam z nią przy podcastach, pomagałam tworzyć materiały szkoleniowe i organizować szkolenia.

Zostałam koleżanką Sue z pracy.

Odkrywałyśmy rzeczy, które obie lubiłyśmy. Jadłyśmy posiłki, chodziłyśmy na zakupy, pływałyśmy na kajakach, śpiewałyśmy w świetle księżyca, rozmawiałyśmy o książkach i muzyce oraz o ptakach... przez wiele nocy w wielu miastach. Kłóciłyśmy się. Godziłyśmy się. Wymieniałyśmy niezliczone wiadomości, telefony i spotkania na Zoomie. Podnosiłyśmy się nawzajem na duchu i dzieliłyśmy się tym, co najważniejsze: uczuciami, lękami i wiarą. Śmiałyśmy się. Płakałyśmy.

Zostałam przyjaciółką Sue. A ona stała się moją.

Tęsknię za nią każdego dnia. I wiem, że nie tylko ja. Sue była przyjaciółką wielu, a jeszcze więcej ludzi ją kochało.

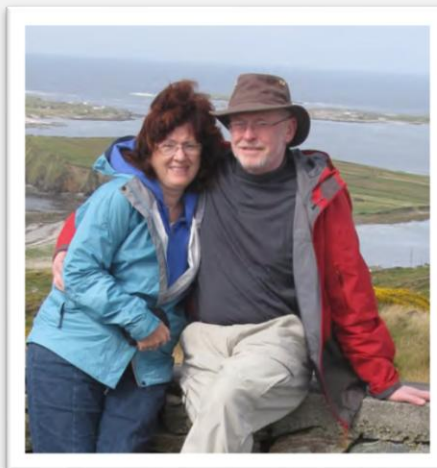
Jestem wdzięczna za nią każdego dnia - za jej kreatywność, mistrzostwo, ciekawość i wizję. A przede wszystkim za wpływ, jaki jej życie miało na moje i na życie niezliczonych osób poza mną.

Jej historia się nie kończy. Dziedzictwo Sue trwa.

Rebecca Jorgensen

Trenerka EFT, San Diego Center, USA

DZIEKUJE!



Pragnę podziękować wszystkim, którzy podzielili się swoimi opowieściami i wspomnieniami o Sue w tym wydaniu specjalnym biuletynu.

Sue była wyjątkowa pod wieloma względami, na wiele sposobów. Bez wątpienia wywarła ogromny wpływ na tysiące, być może miliony ludzi i na zawsze wpłynęła na rozwój w obszarze psychoterapii.

Tęsknię za nią,

John

ODWIEDŹ STRONĘ O SUE I EFT

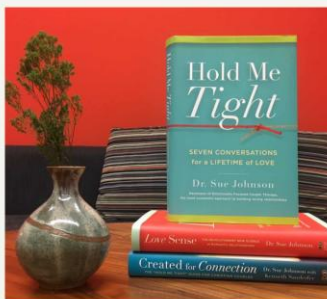
www.drjsuejohnson.com

Dr. Sue Johnson

[Home](#) [About Dr. Sue](#) [Books](#) [What is EFT?](#) [Articles](#) [Podcasts](#) [For Therapists](#) [Contact](#)



Developer of EFT



Best-selling Author



Dr. Sue Johnson's Impact 